

كَيْفَ أَشْعُرُ حَيَالٍ



الغضب



المقدمة

يسكن كامل ومنال وطارق وليال وسامر في الحي نفسه وهم أصدقاء منذ الطفولة.
يعرف كل منهم تمام المعرفة ما يعني الشعور بالغضب أو التحدث إلى إنسان غاضب.
لم لا تنضم إليهم إذا في الإفصاح عن مشاعرهم فيما يخص الغضب
وكيفية التعاطي معه والسيطرة عليه.

أغضب من الأصدقاء وأشاجر معهم.

أغضب حين أعجز عن
إنجاز الواجب المدرسي.

من المهم أن نسيطر على الغضب
من دون إزعاج الآخرين.

طارق منال

كامل
ليال

يغضب الناس لأسباب عدة.

من المهم التحدث عن
مشاعرنا مع الناس.



ما هُوَ الغَضَبُ؟

في طريق العودة إلى المنزل من المدرسة؟ راح كامل يخبر لبال أنه كان غاضباً طوال النهار لأن أخاه الصغير استخدم لعبته المفضلة من دون استئذانه. وأحس بالغضب الشديد بعد أن صدّخ في وجه أخيه وأبكاها. الغضب شعور يدوم لفترة قصيرة أو طويلة، ويدفع بالإنسان إلى التصرف بطرق متعددة.

أغضبني أخي كثيراً.



قد تصرخ عالياً بسبب غضبك

ما الخطأ



قد تكسر شيئاً بسبب غضبك

ما هو الغضب؟

► يمكن أن يكون مفاجئاً

يغضب الناس لأسباب عديدة
ومختلفة، وقد يتأني هذا
الغضب من وقوع أمر بشكل
مفاجئ، ومن دون سابق
إنذار. ويدفع الناس إلى
قول كلمات نابية أو القيام
بأعمال مشينة.



▼ الغضب شعور

الغضب شعور تماماً كالخوف
والحزن. وفي حال كنت تمضي
يوماً جميلاً وأغضبك أمر فجأة،
فسيتفلي الشعور بالغضب
بسرعة. ولكن إذا أغضبتك أمور
عديدة وأزعجتك كثيراً، فإن
هذا الغضب سيديم لفترة أطول
ومن الممكن أن يتغلغل داخلك
بانتظار الانفجار.



ماذا يعني لك الشعور بالغضب يا ليال؟
"الشعور بالغضب هو الانزعاج إلى حد
يدفعك إلى قول كلمات نابية، أو كسر
غرض ما أو جرح مشاعر الآخرين، الشعور
بالغضب يولد لديك أحياناً الرغبة في
البكاء الممزج بالحزن."



الغضبُ مِنَ الآخرين

منال وليال صديقتان حميمتان، في أحد الأيام، تشاجرتا ولم تعودا تتكلمان مع بعضيهما.
هل تتذكر متى كانت المرة الأخيرة التي غضبت بها من شخص ما؟
ممن غضبت؟ هل ما زلت تذكر سبب غضبك؟

لَا أريدُ أَنْ أَتَكَلَّمَ مَعَ مَنْالَ أَبَدًا



وقد تغضبُ في المنزل

لَنْ أَتَكَلَّمَ مَعَ لِيالَ بَعْدَ الْيَوْمِ



قد تغضبُ في المدرسة

الفضب من اللحن



أنا فاقته عند
طرقه

2 - وحين تأخر أحمد،
اتصل سامي ليتبين مكانه.



أتحرق سَوْفًا
للعب مع أحمد

1 - كان سامي ينتظر وصول أحمد.



3 - كان أحمد قد خطط لشيء آخر.
قرمى سامي ألعابه على الأرض.

لم كان سامي غاضباً
لقد خذل أحمد صديقه سامي وجرح
مشاعره. حتى إنه لم يعتذر منه، كان من
الأفضل لسامي أن يخبر أحمد بما يشعر بدلاً
من رمي ألعابه. ولعل أحمد يدرك خطأه.
وكان بإمكان سامي أيضاً التحدث إلى والده
وإخباره بما يزعجه.

الغضب من الآخرين

الأخوة والأخوات

هل تغضب من أخيك أو أختك؟
لأنهما استعارا غرضاً يخصك
من دون إذن؟ حاول التكلّم
معهما عن مشاعرك حتى ولو
لم يصغي إليك. وفي حال تفاقم
غضبك، تحدّث إلى أحد والديك
عما في داخلك.



أعز الأصدقاء

قد يغضب المرء حتى من
أعز أصدقائه بسبب أو
لآخر، ما يدفعك إلى ارتكاب
عمل سيئ، إلا أن هذا الأمر
يريد الوضع سوءاً.

لا يمكنك زيارة
صديقك اليوم



لم لا

يملكك أحياناً معلّك أو أحد والديك
عن القيام بفعل ما، فلا تحاول
الصراخ أو رمي الأغراض لأن ما
من شيء سيغيّر امتنعهم الوقت
لشرح وجهة نظرهم.



الغضب من الآخرين

إنها المخطئة

تشعر بالغضب حين يخذلك
أحدكم. وترغب في الصراخ
عليه إلا أن الغضب لن
يساعد على حل المشكلة. بل
عليك ألا تنسى أن الطرف
الأخر يشعر بالسوء حين
تصرفه.

يا لله من غيبة



أنتي أسفة

كانت غلطة

بعض الناس يغضب بسرعة
حتى ولو لم يكن السبب مهماً.
فيعود إلى قول كلام جارح من
دون تفكير أو يلجأ إلى العنف
الجسدي في حال أخطأ المرء
في حق هذا البعض. إذا كنت
تتصرف بهذه الطريقة عليك
التأسف والاعتذار.

تقول منال إنها غاضبة:

”لقد أخبرت ليال سراً وأفسدت. لم يكن
لها الحق في ذلك.“

تقول ليال إنها غاضبة:

”أظن أنها ستمانع، وغضبت منها
لأنها قالت أشياء جارحة عني.“



الغضب من الذات

كان سامر وطارق يتنزهان في الملعب وقال سامر إنه طرد من الصف لأنه فقد أعصابه وداح يضرب رفاقه. قال إن السبب يعود إلى عجزه عن قراءة الكتاب بسهولة، وأنته هل غضبت يوماً من نفسك؟ هل صبت جام غضبك على نفسك أو على الآخرين؟

ليس من العدل أن نُسب غضبا على الآخرين.

ليس من العدل ما يحصل لي، أغضب لأن سوني بلغ أن يقرأ وأنا لا.

انظري إلى ما ذهبت إلى القمامة بها.

أكره نفسي للشيء
تم أقم خلة جيدها.



الغضب من الذات



2 - واجهت صعوبة في إنجاز عملها في مكان معين من المنزل.



1 - كانت سماح تبني منزلاً من عيدان كبريت كمشروع مدرسي.



3 - غضبت سماح إلى حد كبير حتى إنها صرخت بالمنزل عرض الحائط وخرّبته بالكامل.

لم غضبت سماح؟

كانت سماح تستمتع ببناء المنزل، إلا أن صبرها نفذ حين أدركت مرحلة صعبة في البناء. فغضبت كثيراً واعتازلت لعجزها.

وبدلاً من اللجوء إلى مساعدة أحدهم، آثرت سماح على هدم ما بنته بلحظة غضب.

العظمى من انكسار

أولاً يا أي من عينة
لم يجرى في قول ذلك



لم قلت ذلك

يتفوه المرأة أحياناً بكلام جابر من
دون تفكير، حتى إنه لا يدرك مدى
قساوة ما يقوله. إلا أنه حين يرجع ما
حصل معه يشعر بالغضب من نفسه
للتصرف المتسرع الذي قدم به

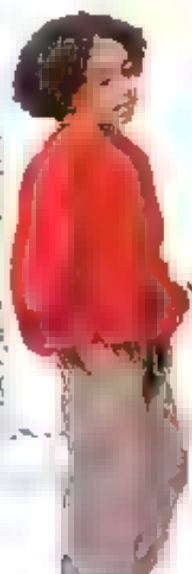


6 بمكني إنجاز العمل

لقد بعصفت أثناء عملي على
مشروع جديد ونجد صعوبة في
إنجازه، فسيقتض صبرك وبقاؤك
بالأمر وتقرر الاستسلام
لا تقلق عليك ألا تنسى أنك في
حاجة للوقت لإعطاء المهام
الجديدة، الممارسة خير وسيلة
للنجاح في العمل

لم صبرتي رفيقك يا سامر؟

"عصبت كثير لأبني عجزت عن العزاة وحين
غصبت من نفسي انزعجت من الآخرين وغصبت
منهم ومن دون أن أفكر صبرتي رفيقي، ثم أقم
بإعمال الصحيح لأن رفيقي لم يقدم على أي
سوء لا يمكنني التوقف عن انغصبي، لكن بإمكان
التحكم بتصرفاتي وأتوالى السينة"

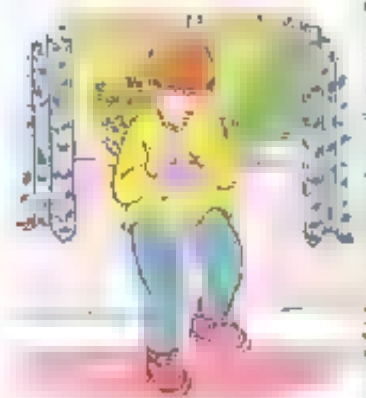
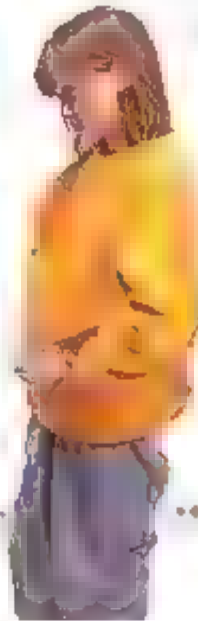
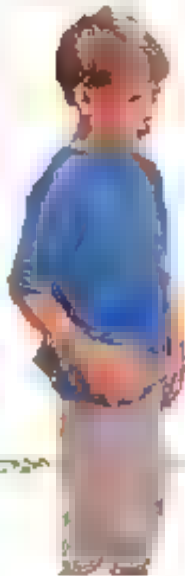
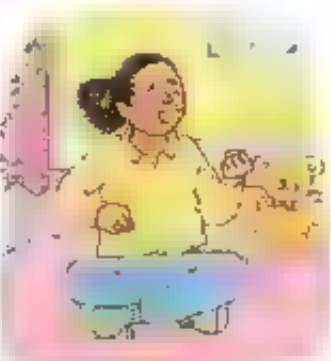


الغضب يدفعك إلى الشُّعُور بـ.

صباح هذا اليوم، غضب كامن عصب شديداً وضرب أخاه منير إلا أنه أدرك لاحقاً أنه خطأ التصرف، فقد ألم أخاه وأغضب والدته.
من المهم جداً ألا تصدرب الآخرين عندما تغضب ومهما كان غضبك شديداً فأبى تصدرب أحق قد تقدم عليه سيزيد الأمر سوءاً ولن تشغز بأي تحسن على الإطلاق.

هفتت أعصابي وعزيتة أخي

وَمَدَّتْ قَوْلَ تَلْعَابٍ جَارِيَةٍ لِلْمَالِ



والانزعاج

13

الغضب يدفعك إلى فقدان السيطرة

الغضب يدفعك إلى الشعور بـ

الغضب والوخدة

يبدو على بعض الناس أنهم دائماً غاضبين حتى أنهم يصيرون غصبهم على أصدقائهم وزمناً ذلك يحرق إلى جعلهم كيفية السيطرة على غضبهم وثمة بعض الأصدقاء الذين يتحملون هذا الغضب الدائم، إلا أنهم مع الوقت ينحسرون عن يد.



الغضب والارعاج
الغضب يحرق مشاعر أخرى.
فمن الممكن أن تشعر بالخوف
أو الوخدة من الغضب.
كما يحرق أن تشعر بالتعاسة
والارعاج لأنك تعجز عن
فهم مشاعر الغضب أو كيفية
التعاطي معها.



كيف نشعر الآن يا كامل؟

"لغضب حين هربت خي، لكنني لم أخطئ
حين شعرت بالغضب، كان يجدر بي إطلاع
أمي على مشاعري عوضاً عن هرب
صغير
الجميع يغضب إلا أن كيفية التعبير عن
هذا الغضب تؤدي إلى المشاكل"

لا بدع بشي
باعت معاً الله
بعضه كبير
إخا خبر

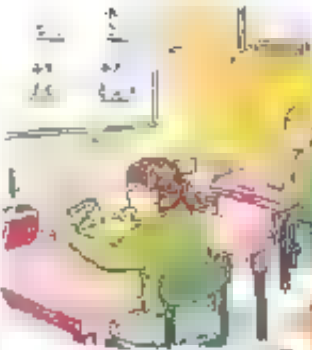


إخفاء مشاعر أخرى

أخبر سامر معلمته أنه غاضب لأنه شعر بالإحراج والازعاج لعدم قدرته على القراءة
مشرحت له المعلمة أن بعض الأشخاص يستغرق وقتاً أطول من غيره في تعلم أمور جديدة
أما طارق فتأقلم في منزله الجديد لكنه في البدء شعر بانغصبت العارم والتعاسة والخوف
من التغيرات كلها. أحياناً الغضب يخفي

عصبته حين انتقلنا إلى منزلنا الجديد قلنا
كنت حزيناً من كل التغيرات

لجئتنا بدلاً من التغير
من سلبية شعوري



الغضب يخفي عجزني عن التعلم

الغضب يخفي الشعور بالإحراج

إخلاء مشاعر أخرى

استمع فلماذا تعرف في أية حال؟



2 - فسر بالنص من عائلته وأصدقائه
الضيق



1 - تعرض عبد الله للأزعاج من مجموعة
من البنين



3 - وقرر صديق عبد الله الحبيب إصلاح
وادة عبد الله على ما يخص

لم تشعر عبد الله بالعصب
لقد تعرض عبد الله للأزعاج وكان هائلاً وحالوا
في أمره.
وحاء لسفور بالعصب يعطى على تن المساعر
كان من الأفضل لو أطلع عبد الله والديه أو أحد
معلميه على الأزعاج الذي يتعرض له فهم أول
من سيساعدوه ويقف لي حاميته

أخطاء شائعة أخرى

مشاكل منزلية

قد تشعُر بالإهمال عند ولادة
طفلي جديد في العائلة وبالحيرة
في حال انفصال والداك أو
تطلقا، الأمر الذي يُشعل الغضب
في نفسك. لذا، منصحك بطلب
المساعدة من شخص بالغ حتى
ولأنك يتغير رأي من الوضعين



لا اشعر بالراحة

يحدث أن تشعُر بالغضب إذا
دعك أحدكم إلى القيام بفعل
تعرف أنه خاطئ، أو إلى
الاحتفاظ بسر لا يريدك، لذا،
من المهم اللجوء إلى شخص
راشد تلق به للتحدث إليه عن
الأمر

هل تغضب بسرعة يا طارق؟

”لقد انتقلت مؤخراً إلى هذه المنطقة مع والدي
وأدى هذا الانتقال إلى حصول تعبيرات كثيرة
وصرت أتعرض للإزعاج من قبل الآخرين في
المدرسة ما أدى إلى نشوء الغضب في داخلي
كذلك أدنى الخوف من هذه التغيرات إلى تعاقم
شعوري بالغضب.“



إِذَا غَضِبَ أَحَدُهُمْ مِنْكَ

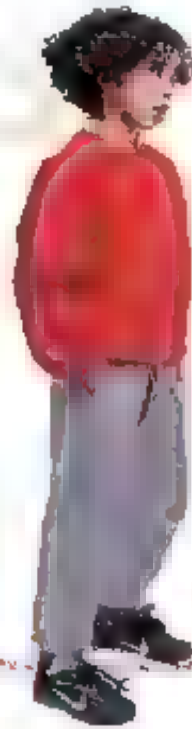
تغضبُ وائدة لوال مديها في كل مرة تنفخضى لبال عن ترتيب عرفتھا وثوصيها ريقول
سامر إنه لم يسبق لوالده أن فقد أعصابه إلا بعد أن خسر وظيفته
وصار سريع الانفعال ودنم الغضب.
هن ما رأت تذكر من كان اخر شخص غضب منك وما السبب وراء غضبه؟

مراج والدي سيون، مائما
والقضية يسيطر عليه

تغضب أعني مني للبي
لا أؤنب غضبي



أو قد تذكره تمام



18



قد تجهل غضب أحدهم

إِنَّا غَضِبْنَا أَحَدَكُمْ مِنْكُمْ

الاعتذار

لم لا تعتذر في حال خذت
صديقك وأعصيته؟
وفي حال كنت جاهلاً بالسبب
وراء غضب رفيقك منك، عليك
التحدث معه عن الأمر والبحث
فيه سوياً.



راشدون غاضبون

ينزعج الراشدون من الأولاد
بسبب مشاعبتهم أو عصيان
أوامرهم.
ولعلهم أمضوا يوماً سيئاً في
العمل أو أنهم يعمسون أو أن
أحدهم غاضب منهم فاليائسون
يصبون غضبهم على الآخرين
تماماً كما تفعل أنت حين تغضب.

هكذا تفعلين يا ليال حين تغضب والدتك منك؟
"إنا كنت مشاغبة، أعذرتُ من أمي وأعدها لأ
أسوء التصرف أبداً. وفي حال كانت والدتي
غاضبة لأنها قنفة أو تعب، أحاول ألا أزعجها.
وعندما أنزعج منها كثيراً، أتصبر بجديتي وأحدثها
عن الأمر"



التعاطي مع مشاعر الغضب

تحدثت منال مع أمها عن سبب غضبها من ليال التي قدرت حجم غضبها
وانزعاجها من صديقتها. في اليوم التالي، تمكنتا من التحدث والتكلم
عما يزعجهما وتصالمتا.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
..5 4 3 2 1



وحاول العد حتى عشرة

إذا غضبت، اكتب عما تشعُر به

التعاطي مع مشاعر الغضب

▼ اكتب على ورقة

حاول أن تتذكر دائماً أن المشاكل تبدأ حين تفقد السيطرة على غضبك. بالطبع أنك لن تتوقف عن الشعور بالغضب، إلا أن بإمكانك التفكير ملياً بسبب غضبك. حاول أن تعبر عن مشاعرك كتابةً أو بالرسم!



▶ اطلب المساعدة

اطلب المساعدة من والديك في حال تشاجرت مع رفيقك ولم تتمكن من مصالحته. لا تقلق من حجم غضبك، بل الجأ إلى شخص بالغ تثق به لتخبره عما في داخلك. واطلب منه النصيحة.



هذه نصائح ليلال ومثال عن كيفية التعاطي مع

الغضب

”فكر جيداً قبل الإقدام على أي خطوة أو قول. فسّر واشرح بوضوح وهدوء كيف تشعر. يمكنك أن تكلم الرسالة أو تأخذ نفساً عميقاً. ولكن إيّاك وصّب غضبك على الآخرين. وفي حال لم تضبط نفسك، استعد للاعتذار.“



لا تُنَسِّ

هل تحسنت قراءتك يا سامر؟

”بعض الشيء خصوصاً أنني لم أعد أغضب كما في السابق، لكنه ما زال من الصعب كبح غضبي، غير أنني أعد للعشرة قبل قراءة الكلمات الصعبة مراراً وتكراراً. لا يتركك الكف عن الشعور بالغضب ولكن بإمكانك السيطرة على غضبك على الآخرين وجرحهم. من المهم التحدث عن أسباب الغضب والترويح عن نفسك.“



ماذا تفعلين يا ليال إذا غضبت منك والدتك؟

”أغضب أحياناً لأن والدتي تفضي مني حتى ولو لم أرتكب أي خطأ! ثم أحدث جدتي عن مشاعري وتساعدني في تفهم غضبي أسي وتقول لي إن والدتي لن تتوقف عن عبي حتى ولو كانت منزعجة.“



أما زلت غاضباً من أخيك يا كامل؟
 "سأتعلم أن أشارك مع أخي بغض
 الأغراض وأحتفظ ببغضها الآخر
 لنفسي".



كيف تتصرف حين تغضب يا طارق؟
 "أدخل أحياناً إلى غرفتي وأصرخ
 بصوت عالٍ أو ألكم وسادة ناعمة. ثم
 أشعر بالراحة والتحسن".



كيف تتكيفين مع غضبك يا مثال؟
 "الغضب شعور قوي ينتاب الإنسان
 بسرعة. ولكن يمكنك تعلم
 استخدامه وكيفية السيطرة
 عليه. وهذا ليس بالأمر
 السهل ويستغرق وقتاً
 طويلاً".

